D BEDIENUNGSANLEITUNG

Version 03/13

CE

GPS Sport-Pulsuhr „Multi NAV-3“

Best.-Nr. 32 34 47



Inhaltsverzeichnis

(D)

Seite

Seite

1. Einführung

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

wir bedanken uns für den Kauf dieses Produkts.

Dieses Produkt entspricht den gesetzlichen, nationalen und europäischen Anforderungen. Um diesen Zustand zu erhalten und einen gefahrlosen Betrieb sicherzustellen, müssen Sie als Anwender diese Bedienungsanleitung beachten!

Lesen Sie sich vor Inbetriebnahme des Produkts die komplette Bedienungsanleitung durch, beachten Sie alle Bedienungs- und Sicherheitshinweise!

Bei technischen Fragen wenden Sie sich bitte an:

Deutschland: Tel.: 0180/5 31 21 11
Fax: 0180/5 31 21 10
E-Mail: Bitte verwenden Sie unser Formular im Internet: www.conrad.de, unter der Rubrik „Kontakt“.
Mo. - Fr. 8.00-18.00 Uhr

Österreich: www.conrad.at
www.business.conrad.at

Schweiz: Tel.: 0848/80 12 88
Fax: 0848/80 12 89
E-Mail: support@conrad.ch
Mo. - Fr. 8.00-12.00, 13.00-17.00 Uhr

2. Bestimmungsgemäße Verwendung

Das Produkt dient zur Überwachung der Herzfrequenz (Puls), außerdem sind weitere Funktionen integriert (z.B. Digitaluhr, Stoppuhr, GPS-Logger u.a.). Ein spezieller USB-Adapter und die dazugehörige Software dient zur Datenübertragung und zur Auswertung an einem Computer (mit Windows-Betriebssystem)

Das Produkt darf nicht als Ersatz für professionelle Messtechnik verwendet werden. Die Messwerte bzw. Anzeigen des Produkts sind nicht für kommerzielle Zwecke oder die Information der Öffentlichkeit geeignet.

Der Hersteller übernimmt keine Verantwortung für inkorrekte Anzeigen oder Messdaten und die Folgen, die sich daraus ergeben können.

Pulsuhr und Brustgurt sind spritzwassergeschützt, tauchen Sie sie jedoch niemals in oder unter Wasser! Das Produkt ist nicht zum Baden, Duschen, Schwimmen oder Tauchen geeignet.

Das gesamte Produkt darf nicht geändert bzw. umgebaut werden.

Eine andere Verwendung als oben beschrieben kann zur Beschädigung des Produkts führen, außerdem bestehen weitere Gefahren.

Lesen Sie die Bedienungsanleitung vor der Inbetriebnahme des Produkts aufmerksam und vollständig durch, beachten Sie alle Sicherheitshinweise und Informationen dieser Bedienungsanleitung.

3. Lieferumfang

- Pulsuhr mit integriertem LiPo-Akku
- Brustgurt mit Batterie (1x CR2032)
- USB-Adapter
- CD mit Software
- Bedienungsanleitung

4. Symbol-Erklärung



Das Symbol mit dem Ausrufezeichen im Dreieck weist auf wichtige Hinweise in dieser Bedienungsanleitung hin, die unbedingt zu beachten sind.



Das „Hand"-Symbol ist zu finden, wenn besondere Tipps und Hinweise zur Bedienung gegeben werden.

5. Sicherheitshinweise



Bei Schäden, die durch Nichtbeachten dieser Bedienungsanleitung verursacht werden, erlischt die Gewährleistung/Garantie. Für Folgeschäden übernehmen wir keine Haftung!

Bei Sach- oder Personenschäden, die durch unsachgemäße Handhabung oder Nichtbeachten der Sicherheitshinweise verursacht werden, übernehmen wir keine Haftung. In solchen Fällen erlischt die Gewährleistung/Garantie!

- Aus Sicherheits- und Zulassungsgründen (CE) ist das eigenmächtige Umbauen und/oder Verändern des Produkts nicht gestattet. Öffnen/Zerlegen Sie es nicht (bis auf einen evtl. erforderlichen Batteriewechsel).
- Das Produkt ist kein Spielzeug, es gehört nicht in Kinderhände. Das Produkt enthält Kleinteile, Glas und Batterien.
- Verwenden Sie dieses Produkt nicht in Krankenhäusern oder medizinischen Einrichtungen. Obwohl das Produkt nur relativ schwache Funksignale aussendet, könnten diese dort zu Funktionsstörungen von lebenserhaltenden Systemen führen.
- Die GPS-Funktion hängt wie alle anderen GPS-Produkte auch vom GPS-Satellitensystem ab, das durch die USA betrieben wird. Eine Garantie für die Verfügbarkeit des GPS-Signals und dessen Genauigkeit kann deshalb nicht übernommen werden. Die GPS-Funktion kann grundsätzlich als Orientierungshilfe bei der Navigation verwendet werden. Sie dürfen sie aber nicht als Ersatz für exaktes Kartenmaterial verwendet werden. Das Produkt ist auch nicht als Ersatz für erforderliche professionelle Navigationsgeräte geeignet (z.B. in Flugzeugen).
- Mit der Pulsuhr und dem Brustgurt kann der Puls überwacht werden. Das Produkt ist jedoch kein Ersatz für professionelle medizinische Geräte bzw. die Überwachung durch einen Arzt. Bedenken Sie, dass die Herzfrequenz nicht nur durch die Trainingsbelastung beeinflusst werden kann, sondern auch durch Medikamente, Energie-Drinks, Alkohol, Nikotin und viele andere Einflüsse.

  Training kann Risiken in sich bergen. Wir empfehlen Ihnen, vor Beginn eines regelmäßigen Trainingsprogramms mit Ihrem Arzt zu sprechen. Bei Gesundheitsproblemen darf das Produkt erst nach Rücksprache mit einem Arzt verwendet werden. Gleiches gilt, wenn Sie einen Herzschrittmacher oder ähnliche Geräte benötigen.
- Achten Sie während des Trainings unbedingt auf die Reaktionen Ihres Körpers. Wenn Sie während des Trainings unerwartete Schmerzen oder starke Ermüdung verspüren, so beenden Sie das Training. Bei länger anhaltenden Gesundheitsproblemen konsultieren Sie unbedingt einen Arzt.
- Die Pulsuhr und der Brustgurt sind spritzwassergeschützt, tauchen Sie sie jedoch niemals in oder unter Wasser! Das Produkt ist nicht zum Baden, Duschen, Schwimmen oder Tauchen geeignet.
- Schützen Sie das Produkt vor starker Hitze, Kälte oder direkter Sonneneinstrahlung. Bewahren Sie das Produkt an einem trockenen Ort auf, wenn Sie es nicht benutzen.
- Lassen Sie das Verpackungsmaterial nicht achtlos liegen, dieses könnte für Kinder zu einem gefährlichen Spielzeug werden.
- Gehen Sie vorsichtig mit dem Produkt um, durch Stöße, Schläge oder dem Fall aus bereits geringer Höhe wird es beschädigt.

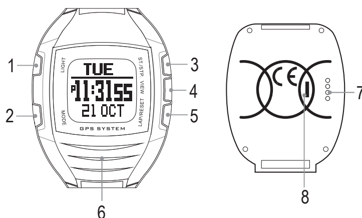
6. Batterie- und Akkuhinweise

- Batterien/Akkus gehören nicht in Kinderhände.
- Lassen Sie Batterien/Akkus nicht offen herumliegen, es besteht die Gefahr, dass diese von Kindern oder Haustieren verschluckt werden. Suchen Sie im Falle eines Verschluckens sofort einen Arzt auf. Es besteht Lebensgefahr!
- Ausgelaufene oder beschädigte Batterien/Akkus können bei Berührung mit der Haut Verätzungen verursachen, benutzen Sie deshalb in diesem Fall geeignete Schutzhandschuhe.

  Aus Batterien/Akkus auslaufende Flüssigkeiten sind chemisch sehr aggressiv. Gegenstände oder Oberflächen, die damit in Berührung kommen, können teils massiv beschädigt werden. Bewahren Sie Batterien/Akkus deshalb an einer geeigneten Stelle auf.
- Achten Sie darauf, dass Batterien/Akkus nicht kurzgeschlossen, zerlegt oder ins Feuer geworfen werden. Es besteht Explosionsgefahr!
- Für die umweltgerechte Entsorgung von Batterien/Akkus lesen Sie bitte das Kapitel „Entsorgung“.
- Herkömmliche nicht wiederaufladbare Batterien dürfen nicht aufgeladen werden. Es besteht Explosionsgefahr!
- Ersetzen Sie eine leere Batterie im Brustgurt so bald wie möglich gegen eine neue oder entfernen Sie die verbrauchte Batterie aus dem Brustgurt. Eine leere Batterie kann auslaufen und den Brustgurt beschädigen! Verlust von Gewährleistung/Garantie!

  Wenn Sie den Brustgurt längere Zeit nicht benötigen, so entfernen Sie die eingelegte Batterie. Eine überalterte Batterie kann auslaufen und den Brustgurt beschädigen, Verlust von Gewährleistung/Garantie!
- Achten Sie beim Einlegen der Batterie in den Brustgurt auf die richtige Polung (Plus/+ und Minus/- beachten).
- Der in der Pulsuhr eingebaute LiPo-Akku kann durch eine Tiefentladung unbrauchbar werden. Laden Sie die Pulsuhr deshalb regelmäßig auf (spätestens alle 2 Monate), auch wenn Sie sie nicht benötigen. Durch die verwendete LiPo-Akkutechnik kann auch ein nur teilweise entladener Akku problemlos aufgeladen werden.

7. Bedienelemente



Wichtig!

Wenn Sie bei der Erstinbetriebnahme feststellen, dass im Display keine Anzeige erkennbar ist, so befindet sich die Pulsuhr im Stromspar-Modus.

Halten Sie die Taste „LAP/RESET“ (5) für ca. 5 Sekunden gedrückt, um die Pulsuhr zu aktivieren.

Beachten Sie dazu auch das Kapitel 19.

1 Taste „ LIGHT“

Kurz drücken: Hintergrundbeleuchtung für etwa 3 Sekunden aktivieren

Lang drücken (> 3 Sekunden): Hintergrundbeleuchtung wird dauerhaft eingeschaltet (Nachtmodus); zum Ausschalten die Taste kurz drücken (Beleuchtung bleibt noch für 3 Sekunden aktiv)

2 Taste „MODE“

Kurz drücken: Zum nächsten Modus wechseln (Kompass, Uhrzeit, Training, Navigation) (bzw. im Einstellmenü eine Menüebene zurückspringen)

Lang drücken (> 3 Sekunden): Einstellmenü aufrufen

3 Taste „ST./STP.“

Kurz drücken: Erhöhen eines Einstellwerts bzw. Funktion im Einstellmenü auswählen

Kurz drücken im Trainings-/Navigations-Modus: Stoppuhr aktivieren/deaktivieren

4 Taste „VIEW“

Kurz drücken: Auswahl bestätigen (z.B. im Einstellmenü)

Lang drücken (> 3 Sekunden): Im Trainings- und Navigations-Modus den GPS-Empfang aktivieren/deaktivieren

5 Taste „LAP/RESET“

Kurz drücken: Verringern eines Werts bzw. Funktion im Einstellmenü auswählen; im Trainings-Modus eine Rundenzeit im speichern

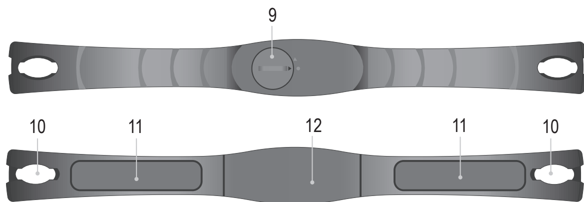
Länger drücken (> 3 Sekunden) im Trainings-Modus: Einstellungen zurücksetzen

Länger drücken (> 3 Sekunden) im Navigations-Modus: Wegpunkt speichern

6 Position des eingebauten GPS-Empfängers

7 Kontakte für den USB-Adapter

8 Vertiefung für die Befestigung des USB-Adapters



9 Batteriefach für 1x CR2032

10 Öffnungen für die Befestigung des flexiblen Brustgurts

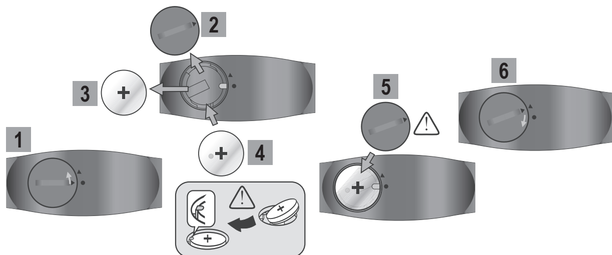
11 Kontaktflächen

12 Integrierte Sendeantenne

8. Batterie des Brustgurts einlegen/wechseln

Bei Lieferung ist die Batterie normalerweise bereits eingelegt.

Möglicherweise befindet sich auch ein kleiner Kunststoff-Schutzstreifen im Batteriefach (gegen vorzeitige Entladung der Batterie), der zunächst entfernt werden muss.



Soll eine Batterie eingelegt oder gewechselt werden, so gehen Sie in folgenden Schritten vor:

Schritt 1: Drehen Sie den Batteriefachdeckel ein Stück nach links, bis die beiden Pfeilmarkierungen übereinstimmen.

Schritt 2: Nehmen Sie den Batteriefachdeckel heraus.

Schritt 3: Entfernen Sie eine verbrauchte, leere Batterie aus dem Brustgurt, entsorgen Sie sie umweltgerecht.

Schritt 4: Legen Sie eine neue Batterie vom Typ „CR2032“ polungsrichtig ein. Der auf der Batterie markierte Pluspol („+“) muss nach außen zu Ihnen hin zeigen.

Schritt 5: Setzen Sie den Batteriefachdeckel wieder ein, so dass die beiden Pfeilmarkierungen übereinstimmen. Achten Sie dabei darauf, dass der Gummidichtring am Batteriefachdeckel korrekt sitzt.

Schritt 6: Drehen Sie den Batteriefachdeckel ein Stück nach rechts im Uhrzeigersinn, so dass er einrastet. Die Pfeilmarkierung auf dem Batteriefachdeckel muss nun auf die Kreismarkierung (•) zeigen.

 Ein Batteriewechsel ist erforderlich, wenn die Pulsuhr bei korrekt angelegtem Brustgurt keine Pulsdaten mehr anzeigt.

9. Akku der Pulsuhr aufladen

Die Pulsuhr verfügt über einen fest eingebauten, nicht wechselbaren, wiederaufladbaren LiPo-Akku. Dies ermöglicht gegenüber herkömmlichen Pulsuhren beispielsweise eine dauernde Hintergrundbeleuchtung des Displays, so dass dieses auch bei Dämmerung oder in der Nacht einwandfrei ablesbar bleibt.

Bei der Erstinbetriebnahme ist der LiPo-Akku leer und muss aufgeladen werden, dies dauert etwa 3 Stunden.

Beim späteren normalen Betrieb beträgt die Ladedauer etwa 2 Stunden.

Die Betriebsdauer bei vollem Akku ist abhängig von der Verwendung der Hintergrundbeleuchtung und dem GPS-Empfänger. Ohne Beleuchtung und ohne GPS beträgt die Betriebsdauer ca. 1 Jahr, ohne den Akku aufzuladen.

Bei schwachem Akku schaltet die Pulsuhr den GPS-Empfang automatisch aus. In diesem Zustand ist der Betrieb der Pulsuhr für etwa 2 Wochen möglich, so dass alle Daten erhalten bleiben.

Wenn Sie bei aktiviertem GPS-Empfang während der Uhrzeit-Anzeige kurz die Taste „VIEW" drücken, zeigt die Pulsuhr im Display die voraussichtliche Betriebsdauer an.

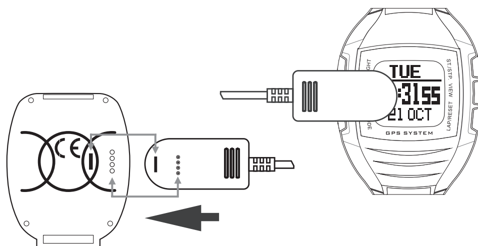
Um den LiPo-Akku der Pulsuhr aufzuladen, liegt ein spezielles USB-Adapterkabel bei. Dieses wird auch für die Datenübertragung verwendet.

Aus diesem Grund sollten Sie zunächst den Treiber und die Software installieren (siehe weiter hinten in dieser Bedienungsanleitung), da andernfalls Windows neue Hardware erkennt und den Treiber installieren will.

Setzen Sie die Halteklammer des USB-Adapterkabels so auf die Pulsuhr auf, dass die 4 Metallkontakte der Halteklammer genau in der Kontaktleiste auf der Unterseite der Pulsuhr sitzen. Eine kleine Vertiefung neben den Kontaktleisten und eine kleine Kunststoffnase an der Halteklammer dient für eine bessere Fixierung.

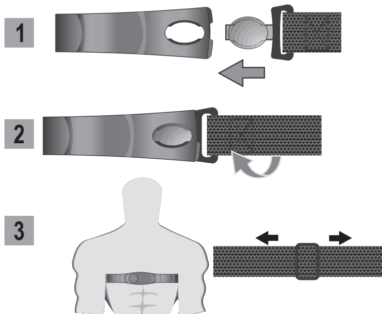
Verbinden Sie dann den USB-Stecker mit einem freien USB-Port Ihres Computers oder eines USB-Hubs mit eigenem Netzteil.

Sie können auch ein herkömmliches Netzteil mit USB-Stromausgang (5 V/DC, min. 500 mA) verwenden, das z.B. vielen Mobiltelefonen beiliegt.



10. Brustgurt anlegen

Wenn der flexible Gurt und das Sensorteil getrennt geliefert wird, so stecken Sie die beiden Verschlüsse des elastischen Gurts in die jeweilige Öffnung des Sensorteils und verriegeln Sie sie, nur eine Orientierung ist richtig.



Legen Sie den Brustgurt an, er muss etwa in Höhe des Herzens liegen.

Achten Sie auf die richtige Orientierung, die Kontaktflächen müssen zur Haut hin zeigen.



Wichtig:

Der Brustgurt darf nicht über Kleidungsstücken getragen werden, er muss auf der bloßen Haut aufliegen.

Andernfalls ist keine Pulsmessung möglich.

Stellen Sie die Länge des elastischen Gurts so ein, dass er zwar fest sitzt, Sie jedoch nicht beim Atmen hindert oder die Blutzirkulation stört.

Die beiden länglichen Kontaktflächen am Brustgurt müssen direkt auf der Haut anliegen, verschieben Sie den Brustgurt so, dass er korrekt sitzt. Andernfalls ist keine Messung der Pulsfrequenz möglich. Die Reichweite der Funkübertragung vom Brustgurt zur Pulsuhr beträgt max. 3 m. Beim Betrieb in der Nähe z.B. von manchen Funk-Fahrrad-Computern kann es zu einer gegenseitigen Beeinflussung kommen, was die Reichweite stark verringert oder gar zu Funktionsproblemen führt.

Bei trockener Haut sind die Kontaktflächen des Brustgurts mit etwas Wasser oder einem geeigneten Kontakt-Gel anzufeuchten. Verwenden Sie jedoch keine herkömmliche Hautcreme, da dies den elektrischen Kontakt verschlechtert.



Wie bei allen direkt auf der Haut anliegenden Materialien ist es nicht auszuschließen, dass es zu Hautirritationen oder anderen allergischen Reaktionen kommt (z.B. Rötungen, Ausschlag o.ä.). Falls Sie solche Hautveränderungen feststellen, so nehmen Sie den Brustgurt sofort ab. Waschen Sie die betroffene Hautfläche mit lauwarmem Wasser und einer milden Seife ab und suchen Sie danach einen Arzt auf.

Verwenden Sie den Brustgurt (und auch die Pulsuhr) niemals beim Duschen, Baden, Schwimmen oder Tauchen. Das Produkt ist nicht wasserdicht, sondern nur spritzwassergeschützt.

Reinigen Sie die Kontakte und den Brustgurt regelmäßig, verwenden Sie ein leicht mit lauwarmen Wasser angefeuchtetes, sauberes Tuch; trocknen Sie den Brustgurt sorgfältig ab. Tauchen Sie den Brustgurt zur Reinigung jedoch niemals in oder unter Wasser, dadurch wird er zerstört!

11. Bindungs-Vorgang

Damit die vom Brustgurt gemessene Pulsfrequenz an die Pulsuhr übermittelt werden kann, muss der Brustgurt an der Pulsuhr angelernt werden. Bei diesem als „Bindung" (engl. „Pairing") bezeichneten Vorgang lernt die Pulsuhr den Sicherheitscode des Brustgurts, so dass nur dessen Datenübertragung ausgewertet wird (und nicht etwa die Daten eines anderen Brustgurts, der sich ebenfalls innerhalb der Reichweite der Pulsuhr befindet).

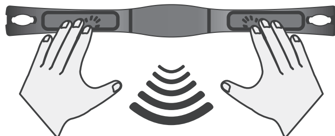
Normalerweise wurde der mitgelieferte Brustgurt bereits beim Hersteller an der Pulsuhr angelernt. Sollten Sie jedoch feststellen, dass die Pulsuhr trotz korrekt angelegtem Brustgurt (und einwandfreier Batterie im Brustgurt) keine Pulswerte anzeigt, führen Sie den Bindungs-Vorgang wie folgt aus:

- Die Pulsuhr muss sich in der normalen Anzeige von Uhrzeit und Datum befinden. Der Brustgurt muss sich in der Nähe der Pulsuhr befinden (max. 3 m Abstand, wir empfehlen max. 0,5 m). Prüfen Sie im Zweifelsfall außerdem die Batterie des Brustgurts z.B. mit einem Batterieprüfer. Die Ausgangsspannung der Batterie (CR2032) sollte auf jeden Fall über 3,0 V liegen.
- Halten Sie die Taste „MODE" für 3 Sekunden gedrückt, bis im Display das Hauptmenü erscheint.
- Wählen Sie mit den Tasten „ST./STP." bzw. „LAP/RESET" die Funktion „Puls" und drücken Sie kurz zur Bestätigung die Taste „VIEW".
- Wählen Sie mit den Tasten „ST./STP." bzw. „LAP/RESET" die Funktion „Paaren" und drücken Sie kurz zur Bestätigung die Taste „VIEW". Es erscheint die Anzeige „Paaren Brustband".
- Fassen Sie dann die beiden Kontaktflächen mit den Fingern an, siehe Bild rechts.

  Nach einigen Sekunden sollte an der Pulsuhr die Meldung „OK!" erscheinen. Dies zeigt an, dass der Brustgurt erfolgreich erkannt und an der Pulsuhr angelernt wurde.

  Wird eine Fehlermeldung im Display der Pulsuhr angezeigt, wurde der Brustgurt nicht erkannt. Führen Sie dann einen erneuten Bindungs-Vorgang aus.

  Führt dies nicht zu einem erfolgreichen Bindungs-Vorgang, so tauschen Sie testweise die Batterie des Brustgurts gegen eine neue aus.
- Durch mehrfaches kurzes Drücken der Taste „MODE" gelangen Sie wieder zurück zur normalen Anzeige (alternativ warten Sie einfach einige Sekunden).



12. Inbetriebnahme

a) Menüsprache einstellen

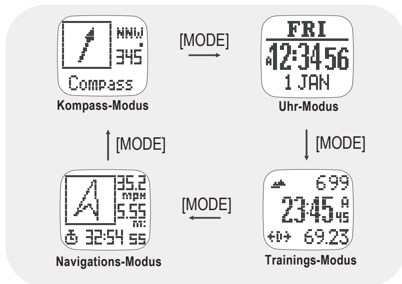
Da die Bedienung der Pulsuhr über ein grafisches Display vorgenommen wird, kann die Menüsprache eingestellt werden (zum Zeitpunkt der Erstellung dieser Bedienungsanleitung: Deutsch, Spanisch, Italienisch, Englisch, Französisch und Spanisch). Gehen Sie wie folgt vor:

- Die Pulsuhr muss sich in der normalen Anzeige von Uhrzeit und Datum befinden.
- Halten Sie die Taste „MODE“ für 3 Sekunden gedrückt, bis im Display das Hauptmenü erscheint.
- Wählen Sie mit den Tasten „ST./STP.“ bzw. „LAP/RESET“ die Funktion „Einstellungen“ und drücken Sie kurz zur Bestätigung die Taste „VIEW“.
- Wählen Sie mit den Tasten „ST./STP.“ bzw. „LAP/RESET“ die Funktion „System“ und drücken Sie kurz zur Bestätigung die Taste „VIEW“.
- Wählen Sie mit den Tasten „ST./STP.“ bzw. „LAP/RESET“ die Funktion „Sprache“ und drücken Sie kurz zur Bestätigung die Taste „VIEW“.
- Nun lässt sich mit den Tasten „ST./STP.“ bzw. „LAP/RESET“ die gewünschte Menüsprache auswählen. Drücken Sie dann die Taste „VIEW“, um die Auswahl zu bestätigen.
- Durch mehrfaches kurzes Drücken der Taste „MODE“ gelangen Sie wieder zurück zur normalen Anzeige (alternativ warten Sie einfach einige Sekunden).

b) Betriebsmodus auswählen

Durch kurzes Drücken der Taste „MODE“ kann zwischen den 4 Betriebsmodi der Pulsuhr ausgewählt werden:

- Kompass-Modus
- Uhr-Modus
- Navigations-Modus
- Trainings-Modus



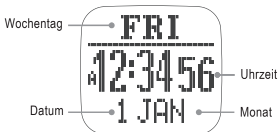
c) Maßeinheiten und Anzeigemodus für Längen/Breitengrad einstellen

- Die Pulsuhr muss die Hauptanzeige eines der vier Modi (Kompass-, Uhrzeit-, Trainings- oder Navigations-Modus) anzeigen. Die Pulsuhr darf sich nicht in einem Untermenü für Einstellungen befinden.
- Halten Sie die Taste „MODE“ etwa 3 Sekunden lang gedrückt, bis das Hauptmenü angezeigt wird.

☞ Mit den Tasten „ST./STP.“ und „LAP/RESET“ können Sie den gewünschten Menüpunkt auswählen oder einen Einstellwert verändern, mit der Taste „VIEW“ wird die Auswahl bzw. Einstellung bestätigt. Durch kurzen Druck auf die Taste „MODE“ gelangen Sie in das vorherige Menü zurück.

- Wählen Sie „Einstellungen“ -> „System“ -> „Einheiten“ aus.
- Im Untermenü „Allgemein“ können die Maßeinheiten zwischen „kg/m/km“ und „lb/ft/mi“ umgeschaltet werden.
- Im Untermenü „Längen-/Breitengrad“ kann ausgewählt werden, ob die Positionsanzeige z.B. im Navigationsmodus als Gradwert (z.B. „0´00´00.00N“) oder in dezimaler Form (z.B. „0.000000 N“) erfolgen soll.

13. Uhrzeit-Modus



Die Pulsuhr kann die Uhrzeit und das Datum mit den im GPS-Signal enthaltenen Daten automatisch synchronisieren. Dies kann immer dann erfolgen, wenn die Pulsuhr eine gültige GPS-Position errechnet.

Die Zeitzone wird abhängig von der geografischen Länge ebenfalls automatisch eingestellt.

Wenn kein GPS-Signal vorhanden ist, lässt sich die Pulsuhr selbstverständlich auch manuell einstellen.

a) Datum / Uhrzeit einstellen

- Die Pulsuhr muss die Hauptanzeige eines der vier Modi (Kompass-, Uhrzeit-, Trainings- oder Navigations-Modus) anzeigen. Die Pulsuhr darf sich nicht in einem Untermenü für Einstellungen befinden.
- Halten Sie die Taste „MODE“ etwa 3 Sekunden lang gedrückt, bis das Hauptmenü angezeigt wird.



Mit den Tasten „ST./STP.“ und „LAP/RESET“ können Sie den gewünschten Menüpunkt auswählen oder einen Einstellwert verändern, mit der Taste „VIEW“ wird die Auswahl bzw. Einstellung bestätigt. Durch kurzen Druck auf die Taste „MODE“ gelangen Sie in das vorherige Menü zurück.

- Wählen Sie im Hauptmenü „Einstellungen“ -> „Zeit/Datum“ -> „Zeit/Lokal“ aus. In diesem Untermenü gibt es folgende Einstellmöglichkeiten:

  „GPS Sync“:

  Schalten Sie die Funktion ein, um das Datum und die Uhrzeit mit Hilfe des GPS-Signals einzustellen. Die Uhrzeit wird abhängig von der geografischen Länge korrigiert. Sollte es dabei zu Abweichungen an Ihrem Standort kommen, schalten Sie die Funktion aus und stellen Sie die Uhrzeit ggf. manuell ein.

  „Zeitzone“:

  Hier lässt sich im Bereich von +12:00 und -12:00 Stunden (in Schritten von 30 Minuten) die Zeitzone einstellen, in der Sie sich befinden. In Deutschland ist „+1:00“ einzustellen.

  „Manuell“:

  Nach Auswahl dieser Einstellung blinkt die Anzeige der Sekunden. Drücken Sie die Taste „VIEW“, um zwischen der Einstellung von Sekunden, Minuten, Stunden, Jahr, Monat und Datum auszuwählen. Die Veränderung des jeweils blinkenden Werts erfolgt wie gewohnt mit den Tasten „ST./STP“ und „LAP/RESET“.

b) Stundenformat einstellen

- Die Pulsuhr muss die Hauptanzeige eines der vier Modi (Kompass-, Uhrzeit-, Trainings- oder Navigations-Modus) anzeigen. Die Pulsuhr darf sich nicht in einem Untermenü für Einstellungen befinden.
- Halten Sie die Taste „MODE“ etwa 3 Sekunden lang gedrückt, bis das Hauptmenü angezeigt wird.

☞ Mit den Tasten „ST./STP.“ und „LAP/RESET“ können Sie den gewünschten Menüpunkt auswählen oder einen Einstellwert verändern, mit der Taste „VIEW“ wird die Auswahl bzw. Einstellung bestätigt. Durch kurzen Druck auf die Taste „MODE“ gelangen Sie in das vorherige Menü zurück.

- Wählen Sie im Hauptmenü „Einstellungen“ -> „Zeit/Datum“ -> „Format“ aus.
- Schalten Sie mit den Tasten „ST./STP“ und „LAP/RESET“ in diesem Untermenü zwischen dem 12h- und 24h-Modus um. Im 12h-Modus wird links neben der Uhrzeit in der ersten Tageshälfte „A“ angezeigt, in der zweiten Tageshälfte erscheint „P“.

c) Zweite Zeitzone

- Die Pulsuhr muss die Hauptanzeige eines der vier Modi (Kompass-, Uhrzeit-, Trainings- oder Navigations-Modus) anzeigen. Die Pulsuhr darf sich nicht in einem Untermenü für Einstellungen befinden.
- Halten Sie die Taste „MODE“ etwa 3 Sekunden lang gedrückt, bis das Hauptmenü angezeigt wird.

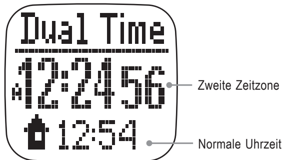
☞ Mit den Tasten „ST./STP.“ und „LAP/RESET“ können Sie den gewünschten Menüpunkt auswählen oder einen Einstellwert verändern, mit der Taste „VIEW“ wird die Auswahl bzw. Einstellung bestätigt. Durch kurzen Druck auf die Taste „MODE“ gelangen Sie in das vorherige Menü zurück.

Einstellen der zweiten Zeitzone

- Wählen Sie im Hauptmenü „Einstellungen“ -> „Zeit/Datum“ -> „2.Zeit“ aus.
- Mit den Tasten „ST./STP“ und „LAP/RESET“ können Sie in diesem Untermenü die Uhrzeit für die zweite Zeitzone in 30-Minuten-Schritten verändern.

Anzeigen der Uhrzeit der zweiten Zeitzone

- Wenn sich die Pulsuhr wieder im normalen Anzeigemodus befindet (und nicht in einem Einstellmenü), so drücken Sie im Uhrzeit-Modus viermal kurz die Taste „VIEW“, daraufhin wird in der Mitte des Displays die Uhrzeit der zweiten Zeitzone angezeigt, darunter die „normale“ Uhrzeit (davor erscheint ein kleines Haus-Symbol).



d) Countdown-Timer

- Die Pulsuhr muss die Hauptanzeige eines der vier Modi (Kompass-, Uhrzeit-, Trainings- oder Navigations-Modus) anzeigen. Die Pulsuhr darf sich nicht in einem Untermenü für Einstellungen befinden.
- Halten Sie die Taste „MODE“ etwa 3 Sekunden lang gedrückt, bis das Hauptmenü angezeigt wird.

☞ Mit den Tasten „ST./STP.“ und „LAP/RESET“ können Sie den gewünschten Menüpunkt auswählen oder einen Einstellwert verändern, mit der Taste „VIEW“ wird die Auswahl bzw. Einstellung bestätigt. Durch kurzen Druck auf die Taste „MODE“ gelangen Sie in das vorherige Menü zurück.

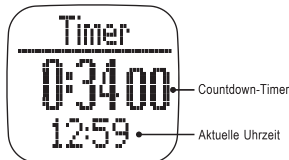
Timerzeit einstellen

- Wählen Sie im Hauptmenü „Einstellungen“ -> „Timer“ aus.
- Drücken Sie die Taste „VIEW“, um zwischen der Einstellung der Stunden, Minuten und Sekunden zu wechseln. Die Veränderung der Werte erfolgt wie gewohnt mit den Tasten „ST./STP“ und „LAP/RESET“.

Timer starten/anhalten/zurücksetzen

- Wenn sich die Pulsuhr wieder im normalen Anzeigemodus befindet (und nicht in einem Einstellmenü), so drücken Sie im Uhrzeit-Modus zweimal kurz die Taste „VIEW“, daraufhin wird die eingestellte Timerzeit angezeigt.
- Mit der Taste „ST./STP“ kann der Countdown-Timer gestartet und auch wieder angehalten werden.
- Wenn der Countdown-Timer angehalten wurde, lässt er sich mit der Taste „LAP/RESET“ zurücksetzen.

☞ In den letzten 10 Sekunden der Timerzeit wird je Sekunde ein Piepton ausgegeben. Ist die Timerzeit abgelaufen (0:00:00), wird ein 3facher Piepton wiederholt. Drücken Sie eine beliebige Taste, um das Tonsignal zu beenden und setzen Sie den Countdown-Timer durch einen kurzen Druck auf die Taste „LAP/RESET“ wieder zurück.



e) Weckfunktion

- Es können 5 verschiedene Weckzeiten einstellen. Weiterhin können Sie bestimmen, ob die Weckzeit jeden Tag der Woche, Montag bis Freitag oder nur an einem bestimmten einzelnen Wochentag aktiviert werden soll.
- Die Pulsuhr muss die Hauptanzeige eines der vier Modi (Kompass-, Uhrzeit-, Trainings- oder Navigations-Modus) anzeigen. Die Pulsuhr darf sich nicht in einem Untermenü für Einstellungen befinden.
- Halten Sie die Taste „MODE“ etwa 3 Sekunden lang gedrückt, bis das Hauptmenü angezeigt wird.



Mit den Tasten „ST./STP.“ und „LAP/RESET“ können Sie den gewünschten Menüpunkt auswählen oder einen Einstellwert verändern, mit der Taste „VIEW“ wird die Auswahl bzw. Einstellung bestätigt. Durch kurzen Druck auf die Taste „MODE“ gelangen Sie in das vorherige Menü zurück.

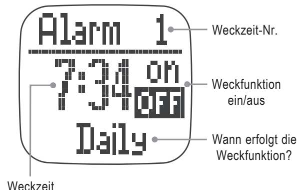
Weckzeit einstellen

- Wählen Sie im Hauptmenü „Einstellungen“ -> „Alarm“ aus.
- Drücken Sie die Taste „VIEW“, um zwischen der Auswahl der 5 Weckzeiten, der Einstellung der Stunden und Minuten, dem Ein-/Ausschalten der Weckfunktion und der Auswahlmöglichkeit, wann die Weckfunktion aktiv sein soll, umzuschalten.

  Die jeweils ausgewählte Einstellung blinkt im Display. Die Veränderung der Werte erfolgt wie gewohnt mit den Tasten „ST./STP“ und „LAP/RESET“.

Weckzeit aktivieren/deaktivieren

- Wenn sich die Pulsuhr wieder im normalen Anzeigemodus befindet (und nicht in einem Einstellmenü), so drücken Sie im Uhrzeit-Modus dreimal kurz die Taste „VIEW“, daraufhin wird die erste Weckzeit angezeigt.
- Wählen Sie mit der Taste „ST./STP“ eine der 5 Weckzeiten aus.
- Mit der Taste „LAP/RESET“ lässt sich die Weckzeit aktivieren („ON“) oder deaktivieren („OFF“).



Wecksignal beenden

- Wenn die Weckzeit erreicht ist, gibt die Pulsuhr einen Weckton aus.
- Beenden Sie den Weckton durch Druck auf eine beliebige Taste.

14. Trainings-Modus

Der Trainings-Modus zeigt die Geschwindigkeit, die zurückgelegte Wegstrecke, die Trainingsdauer, die Pulsrate und andere wichtige Informationen an. Die Pulsuhr speichert diese Daten, um diese später über die mitgelieferte PC-Software auslesen und darstellen zu können.

Der Trainings-Modus arbeitet mit dem Navigations-Modus zusammen, so dass die GPS-Daten bzw. -Bedienung für beide Modis verwendet werden.

Die Pulsuhr bietet 5 verschiedene Trainingsprofile an (Laufen, Radfahren, Wandern, Segeln und ein benutzerdefinierbares Profil). Die Namensänderung der Trainingsprofile kann nur über die PC-Software vorgenommen werden, jedoch nicht an der Pulsuhr selbst. Außerdem können über die PC-Software verschiedene Trainingsprofile gespeichert/verwaltet werden.

Die Darstellung der Daten erfolgt auf 3 umschaltbaren Display-Ansichten; pro Display-Ansicht sind wiederum 3 Messwerte (z.B. Geschwindigkeit) darstellbar. Welche Daten auf welcher Display-Ansicht erscheinen, ist einstellbar.

a) Training durchführen

Training starten/beenden

- Drücken Sie die Taste „MODE“ so oft, bis sich die Pulsuhr im Trainings-Modus befindet (siehe z.B. Bild rechts).
- Drücken Sie die Taste „ST./STP“, um das Training zu starten oder zu stoppen. Der GPS-Empfang wird beim Starten des Trainings automatisch aktiviert (sofern Sie diesen nicht bereits manuell aktiviert haben).



Rundenzeit/Rundennummer speichern

- Falls gewünscht, können Sie während eines laufenden Trainings mit der Taste „LAP/RESET“ eine Rundenzeit/Rundennummer nehmen. Maximal sind 99 Rundenzeiten/Rundennummern möglich.

Trainings-/Navigations-Modus zurücksetzen und neues Training starten

- Wenn das Training angehalten wurde (mit der Taste „ST./STP.“), so halten Sie die Taste „LAP/RESET“ länger gedrückt, bis eine Reset-Meldung im Display erscheint. Die Daten des aktuellen Trainings werden daraufhin gespeichert. Anschließend wird der Trainings-/Navigations-Modus zurückgesetzt und die Pulsuhr ist bereit, ein neues Training zu starten.
- Sollen die Daten des letzten Trainings nicht gespeichert werden, so müssen Sie sie manuell löschen, siehe nächster Punkt.

Trainingsdaten löschen (letztes Training oder alle Trainingsdaten)

- Halten Sie zunächst ein evtl. laufendes Training an (siehe oben).
- Halten Sie die Taste „MODE“ etwa 3 Sekunden lang gedrückt, bis das Hauptmenü angezeigt wird.

☞ Mit den Tasten „ST./STP.“ und „LAP/RESET“ können Sie den gewünschten Menüpunkt auswählen oder einen Einstellwert verändern, mit der Taste „VIEW“ wird die Auswahl bzw. Einstellung bestätigt. Durch kurzen Druck auf die Taste „MODE“ gelangen Sie in das vorherige Menü zurück.

- Um die Daten des letzten Trainings zu löschen, wählen Sie „Training“ -> „Löschen“ -> „LetzteLöschen“ aus. Es erscheint eine Sicherheitsabfrage (Ja/Nein). Wird „Ja“ ausgewählt und wie gewohnt mit der Taste „VIEW“ bestätigt, werden die Daten des letzten Trainings gelöscht.
- Um alle gespeicherten Trainingsdaten zu löschen, wählen Sie „Training“ -> „Löschen“ -> „AlleLöschen“ aus. Es erscheint eine Sicherheitsabfrage (Ja/Nein). Wird „Ja“ ausgewählt und wie gewohnt mit der Taste „VIEW“ bestätigt, werden alle in der Pulsuhr gespeicherten Trainingsdaten gelöscht.

Anzeigeseiten umschalten

- Drücken Sie im Trainings-Modus kurz die Taste „VIEW“, um zwischen den drei Anzeigeseiten umzuschalten.

Anzeigeseiten automatisch umschalten

Sie können im Einstellmenü eine automatische Umschaltung aktivieren, so dass die 3 Anzeigeseiten etwa alle 3 Sekunden automatisch wechseln. Gehen Sie wie folgt vor:

- Halten Sie die Taste „MODE“ etwa 3 Sekunden lang gedrückt, bis das Hauptmenü angezeigt wird.



Mit den Tasten „ST./STP.“ und „LAP/RESET“ können Sie den gewünschten Menüpunkt auswählen oder einen Einstellwert verändern, mit der Taste „VIEW“ wird die Auswahl bzw. Einstellung bestätigt. Durch kurzen Druck auf die Taste „MODE“ gelangen Sie in das vorherige Menü zurück.

- Wählen Sie „Training“ -> „Anzeigewechsel“ aus und schalten Sie dort den automatischen Wechsel der 3 Anzeigeseiten ein oder aus.

b) GPS

- Die Pulsuhr muss die Hauptanzeige eines der vier Modi (Kompass-, Uhrzeit-, Trainings- oder Navigations-Modus) anzeigen. Die Pulsuhr darf sich nicht in einem Untermenü für Einstellungen befinden.
- Halten Sie die Taste „MODE“ etwa 3 Sekunden lang gedrückt, bis das Hauptmenü angezeigt wird.

☞ Mit den Tasten „ST./STP.“ und „LAP/RESET“ können Sie den gewünschten Menüpunkt auswählen oder einen Einstellwert verändern, mit der Taste „VIEW“ wird die Auswahl bzw. Einstellung bestätigt. Durch kurzen Druck auf die Taste „MODE“ gelangen Sie in das vorherige Menü zurück.

GPS manuell einschalten/ausschalten

Wenn der GPS-Empfang längere Zeit inaktiv war, so ist es empfehlenswert, den GPS-Empfang manuell zu starten. Dies ist speziell dann sinnvoll, wenn Sie bereits beim Start eines Trainings die Wegdaten aufzeichnen wollen. Der GPS-Empfangsversuch dauert etwa 30 Sekunden, sofern nicht Gebäude, Bäume usw. einen erfolgreichen Empfang verhindern. Während dieser Zeit ist die Pulsuhr ruhig zu halten und Sie sollten dabei nicht gehen oder laufen.

- GPS im Hauptmenü einschalten: Halten Sie die Taste „MODE“ etwa 3 Sekunden lang gedrückt, bis das Hauptmenü angezeigt wird. Wählen Sie „GPS“ aus und drücken Sie die Taste „VIEW“. Wählen Sie „Ein/Aus“ und drücken Sie die Taste „VIEW“, um den GPS-Empfänger zu aktivieren oder zu deaktivieren.
- Alternativ halten Sie, wenn sich die Pulsuhr bereits im Trainings- oder Navigations-Modus befindet, die Taste „VIEW“ so lange gedrückt, bis „GPS An“ (GPS aktiviert) bzw. „GPS Aus“ (GPS deaktiviert) angezeigt wird.

Timeout einstellen

- Der Timeout für den GPS-Empfänger kann entweder auf 5 oder auf 30 Minuten eingestellt werden.
- Wählen Sie „GPS“ -> „Abschaltung“.
- Sie können hier zwischen 5 und 30 Minuten wählen.

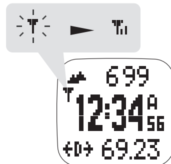
☞ Wenn das GPS-Signal verloren geht und Sie einen Timeout von 30 Minuten eingestellt haben, wird die Pulsuhr eine erneute Suche nach dem GPS-Signal erst nach Ablauf der 30 Minuten durchführen.

Anzeige für das GPS-Empfangssignal

Wenn der GPS-Empfänger das GPS-Signal sucht und auswertet, blinkt ein Funkturm-Symbol oben links im Display.

Hört das Symbol auf zu blinken, geben Striche rechts neben dem Symbol die Empfangsqualität an (ein Strich = Positionsdaten ohne Höheninformation, zwei Striche = Positionsdaten mit Höheninformation).

Geht der GPS-Empfang verloren, erscheint eine entsprechende Meldung im Display (mit Tastendruck bestätigen).

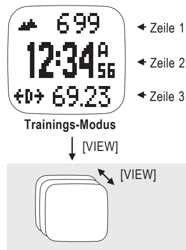


c) Trainingsprofile

- Die Pulsuhr muss die Hauptanzeige eines der vier Modi (Kompass-, Uhrzeit-, Trainings- oder Navigations-Modus) anzeigen. Die Pulsuhr darf sich nicht in einem Untermenü für Einstellungen befinden.
- Halten Sie die Taste „MODE“ etwa 3 Sekunden lang gedrückt, bis das Hauptmenü angezeigt wird.



Mit den Tasten „ST./STP.“ und „LAP/RESET“ können Sie den gewünschten Menüpunkt auswählen oder einen Einstellwert verändern, mit der Taste „VIEW“ wird die Auswahl bzw. Einstellung bestätigt. Durch kurzen Druck auf die Taste „MODE“ gelangen Sie in das vorherige Menü zurück.



Traningsprofil auswählen

- Wählen Sie im Hauptmenü „Training“ -> „Profil“ -> „Auswählen“ aus.
- Anschließend können Sie zwischen den voreingestellten Trainings-Profilen wechseln (Laufen, Radfahren, Wandern, Segeln und ein benutzerdefinierbares Profil).

Anzeigeseiten umschalten

Durch mehrfaches kurzes Drücken der Taste „VIEW“ können Sie eine der 3 Anzeigeseiten auswählen.

Angezeigte Daten auswählen

Auf den 3 Anzeigeseiten, die Sie wie oben beschrieben mit der Taste „VIEW“ umschalten können, werden verschiedene Daten dargestellt (z.B. Kalorienverbrauch, Kompassrichtung, aktuelle Pulsrate usw). Selbstverständlich können Sie selbst bestimmen, welche Daten auf jeder der 3 Anzeigeseiten dargestellt werden. Gehen Sie wie folgt vor:

- Wählen Sie im Hauptmenü „Training“ -> „Profil“ -> „Anpassen“ aus.
- Wählen Sie das Trainings-Profil aus, dessen Daten Sie auswählen wollen (Laufen, Radfahren, Wandern, Segeln oder das benutzerdefinierbare Profil).
- Nacheinander können Sie nun für die 3 Anzeigeseiten in Zeile 1, 2 und 3 (siehe Abbildung oben rechts) verschiedene Anzeigedaten auswählen. Die jeweils veränderbare Einstellung blinkt.

  Eine Tabelle mit den möglichen Anzeigedaten finden Sie auf der nächsten Seite.

Anzeigedaten für Displayzeile 1 oder 3

999	Höhenanzeige („Höhe“)
Cal 999	Kalorienverbrauch („Kalorien“)
99.99	Zurückgelegte Strecke („Distanz“)
359°	Kompassrichtung („Richtung“)
AV 124 55%	Durchschnittliche Pulsrate („PulsØ“)
↑ 124 55%	Max. Pulsrate („PulsMax“)
↓ 124 55%	Min. Pulsrate („PulsMin“)
124 55%	Aktuelle Pulsrate („Puls“)
9:99 55	Zeitdauer für Überschreitung der oberen Pulsgrenze („↑Pulsz.“)
9:99 55	Zeitdauer für Unterschreitung der unteren Pulsgrenze („↓Pulsz.“)
9:99 55	Zeitdauer innerhalb der oberen/unteren Pulsgrenze („InPulsz.“)
99.99	Rundenstrecke („Rd.länge“)
Lap 23	Rundennummer („Rd.zahl“)
23'45"55	Rundenzeit („Rd.zeit“)
AV 9:59	Durchschnittliche Zeit pro km bzw. Meile („Pace-Ø“)
↑ 9:59	Maximale Zeit pro km bzw. Meile („PaceMax“)
9:59	Aktuelle Zeit pro km bzw. Meile („Pace“)
AV 9.9	Durchschnittsgeschwindigkeit („Gesch-Ø“)
↑ 9.9	Max. Geschwindigkeit („GeschMax“)
9.9	Aktuelle Geschwindigkeit („Geschw.“)
AM 12:59 45	Uhrzeit („Uhrzeit“)
55'55"55	Trainingsdauer („Zeit“)

Anzeigedaten für Displayzeile 2

999.9	Zurückgelegte Strecke („Distanz“)
145 75%	Aktuelle Pulsrate („Puls“)
999.9	Rundenstrecke („Rd.länge“)
23°45'67.89 N / 123°45'67.89 W	Längen-/Breitengrad („LängenBre“)
AV 34:55	Durchschnittliche Zeit pro km bzw. Meile („Pace-Ø“)
AV 34.5	Durchschnittsgeschwindigkeit („Gesch-Ø“)
34.5	Aktuelle Geschwindigkeit („Geschw.“)
3:45 A 45	Uhrzeit („Uhrzeit“)
59'59"55	Trainingsdauer („Zeit“)

Anzeigedaten auf die Werkseinstellung zurücksetzen

- Wählen Sie im Hauptmenü „Training“ -> „Profil“ -> „Reset“ aus.
- Drücken Sie anschließend die Taste „VIEW“, so erscheint eine Bestätigung im Display und die Anzeigedaten für Zeile 1, 2 und 3 der 3 Anzeigeseiten für das jeweilige Trainingsprofil werden auf die Grundeinstellung zurückgesetzt.

Aufzeichnungen des letzten Trainings anzeigen

- Wählen Sie im Hauptmenü „Training“ -> „Protokoll“ aus.
- Anschließend erscheint die Zusammenfassung der Trainingsdaten des letzten Trainings in 3 Anzeigeseiten.

  Auf der ersten Anzeigeseite steht oben rechts die Nummer des Datensatzes, wählen Sie diesen mit den Tasten „ST./STP.“ und „LAP/RESET“ aus. In der zweiten und dritten Zeile steht das Datum und die Uhrzeit des Datensatzes. In der untersten Zeile steht die Rundenanzahl.

  Nach 5 Sekunden wechselt die Anzeige, es erscheint die Trainingsdauer, die zurückgelegte Strecke und die durchschnittliche Zeit pro km bzw. Meile.

  Nach 5 Sekunden wechselt die Anzeige erneut, es erscheint der Kalorienverbrauch, die durchschnittliche Pulsrate und die Durchschnittsgeschwindigkeit.

  Die Anzeige wechselt nach 5 Sekunden wieder zur ersten Seite.



Mit der Taste „VIEW“ können Sie zur Anzeige der Rundendaten wechseln und mit den Tasten „ST./STP.“ und „LAP/RESET“ die Runde auswählen. Die Zusammenfassung der jeweiligen Runde erscheint auf 2 Anzeigeseiten.

Seite 1 zeigt die Rundenzeit, Rundenstrecke und die durchschnittliche Zeit pro km bzw. Meile.

Nach 5 Sekunden wechselt die Anzeige, es erscheint die Zeit vom Trainingsstart bis zum Start der Runde, der durchschnittlichen Pulsrate für diese Runde und die Durchschnittsgeschwindigkeit der Runde.

Die Anzeige wechselt nach 5 Sekunden wieder zur ersten Seite.

Mit der Taste „VIEW“ verlassen Sie die Anzeige der Rundendaten, es erscheint wieder die Zusammenfassung der Trainingsdaten auf 3 Anzeigeseiten.

Die 3 Anzeigeseiten der Zusammenfassung der Trainingsdaten werden mehrmals angezeigt, die Pulsuhr wechselt dann wieder zurück zum normalen Uhrzeit-Modus.

d) „Smart-Lap“-Funktion

Automatische Erkennung von Runden bzw. Streckenlängen

Diese Funktion dient dazu, eine neue Runde z.B. beim Laufen, Radfahren oder Segeln automatisch zu erkennen (abhängig von der Streckenlänge).

- Wählen Sie im Hauptmenü „Training“ -> „AutoRundensp“ -> „Distanz“ aus und bestätigen Sie die Auswahl mit der Taste „VIEW“. Die Streckenlänge blinkt nun im Display.
- Mit den Tasten „ST./STP.“ und „LAP/RESET“ lässt sich die gewünschte Streckenlänge für die Runde einstellen.
- Drücken Sie die Taste „VIEW“, so blinkt die Anzeige „ON/OFF“. Mit den Tasten „ST./STP.“ und „LAP/RESET“ lässt sich nun die Funktion einschalten („ON“) oder ausschalten („OFF“).
- Mit der Taste „MENU“ wird das jeweilige Menü wie gewohnt verlassen.



Wenn das Alarmsignal eingeschaltet ist, wird bei jeder neuen Runde ein Signalton ausgegeben.

Beachten Sie, dass die maximale Anzahl für die Wegpunkte auf 99 begrenzt ist; jeder weitere Wegpunkt wird ignoriert.

Automatische Speicherung von Wegpunkten

Diese Funktion kann verwendet werden, um Wegpunkte durch die Pulsuhr selbst speichern zu lassen.

- Wählen Sie im Hauptmenü „Training“ -> „AutoRundensp“ -> „Wegpunkt“ aus und bestätigen Sie die Auswahl mit der Taste „VIEW“. Im Display blinkt nun „ON/OFF“.
- Mit den Tasten „ST./STP.“ und „LAP/RESET“ lässt sich die Funktion einschalten („ON“) bzw. ausschalten („OFF“).
- Drücken Sie die Taste „VIEW“, so blinkt die Nummer des Wegpunkte-Speichers (1....10), wählen Sie einen der 10 Speicher mit den Tasten „ST./STP.“ und „LAP/RESET“ aus und bestätigen Sie die Auswahl wie üblich mit der Taste „VIEW“.

  Eventuell in diesem Speicher vorhandene Daten werden vor dem Start der Smart-Lap-Funktion gelöscht, wenn ein Training oder eine Navigation gestartet wird.

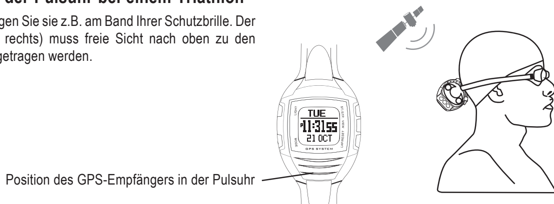
Beispiel für Rückwärts-Navigation unter Zuhilfenahme der „Smart-Lap“-Funktion

- Wählen Sie im Hauptmenü „Training“ -> „AutoRundensp“ -> „Distanz“ aus und stellen Sie dort eine Distanz von 0,2 km (200 m) ein und schalten Sie die Funktion ein („ON“).
- Wählen Sie im Hauptmenü „Training“ -> „AutoRundensp“ -> „Wegpunkt“ aus und schalten Sie die Funktion ein, wählen Sie z.B. den Wegpunktspeicher 9.
- Starten Sie ein Training oder eine Navigation im entsprechenden Modus mit der Taste „ST./STP.“.
- Wollen Sie auf dem gleichen Weg zurückkehren, so beenden Sie zunächst das Training bzw. die Navigation mit der Taste „ST.STP.“. Halten Sie anschließend die Taste „LAP/RESET“ länger gedrückt, um das Training bzw. die Navigation zurückzusetzen. Jetzt können Sie die in der Pulsuhr gespeicherten Wegpunkte benutzen, um auf dem gleichen Weg zurückzulaufen.

- Schalten Sie die Speicherung der Wegpunkte im Hauptmenü „Training“ -> „AutoRundensp“ -> „Wegpunkt“ ab („OFF“) und wählen Sie im Navigationsmenü „Navigation“ -> „WegAussuchen“ den Wegpunktspeicher 9 aus.
- Anschließend rufen Sie erneut den Navigationsmodus auf und aktiveren die Rückwärts-Navigation. Wählen Sie dazu „Navigation“ -> „NavModus“ -> „Rückwärts“.
- In der Navigationsfunktion ist nun der letzte Wegpunkt des Wegpunktspeichers 9 auszuwählen als der aktuelle Wegpunkt.
- Starten Sie dann die Navigation und folgen Sie der Pfeilanzeige. Die Navigations-Funktion der Pulsuhr wird Sie nun entsprechend den Wegpunkten im Wegpunktspeicher 9 zurückführen.

e) Tipps und Hinweise für die Verwendung der Pulsuhr bei einem Triathlon

- Nehmen Sie die Pulsuhr beim Schwimmen ab und befestigen Sie sie z.B. am Band Ihrer Schutzbrille. Der eingebaute GPS-Empfänger (Position siehe Abbildung rechts) muss freie Sicht nach oben zu den Satelliten haben, deshalb darf sie nicht am Handgelenk getragen werden.



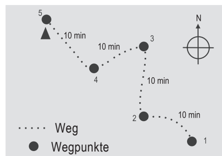
Position des GPS-Empfängers in der Pulsuhr

- Beim Wechseln zum Fahrradfahren tragen Sie die Pulsuhr wie gewohnt am Handgelenk oder fixieren Sie sie an einer geeigneten Halterung am Lenker.
- Bevor Sie vom Fahrradfahren zum Laufen wechseln, ist in der Pulsuhr das Trainingsprofil von „Radfahren“ auf „Laufen“ zu wechseln, da sich dabei die Berechnung der Geschwindigkeit bzw. Streckenlänge in der Pulsuhr unterscheidet.

f) Zeitintervall für Speicherung der Wegpunkte einstellen

Die Pulsuhr speichert die Wegpunkte automatisch anhand des eingestellten Zeitintervalls (einstellbar 1 Sekunde bis 10 Minuten, Grundeinstellung 4 Sekunden).

- Wählen Sie im Hauptmenü „Training“ -> „Wgpkt.speicher“ und stellen Sie das gewünschte Zeitintervall ein.



15. Navigations-Modus

a) Allgemein

Der Navigations-Modus hat zwei unterschiedliche Anzeigemodi - die Navigation selbst und die Anzeige gespeicherter Wegpunkte. Die Pulsuhr hat 10 Wegespeicher, in denen jeweils bis zu 99 Wegpunkte gespeichert werden können.

Wegespeicher auswählen

Die Auswahl der 10 Speicher erfolgt im Hauptmenü unter „Navigation" -> „WegAussuchen".

Vorwärts-/Rückwärts-Navigation

Sind Wegpunkte in einem der Speicher abgelegt, ist eine Navigation in beide Richtungen möglich (Vorwärts- bzw. Rückwärts-Navigation). Die Auswahl der Richtung erfolgt im Hauptmenü unter „Navigation" -> „NavModus".

Wegpunkt-Modus

Der Wegpunkt, den Sie ausgewählt haben, ist jeweils der aktive Wegpunkt, zu dem die Pulsuhr navigiert. Wenn Sie also in der Anzeige gespeicherter Wegpunkte einen Wegpunkt auswählen, so dient dieser als neues Ziel.

Vorwärts-Navigation

Wählen Sie diese Richtung der Navigation, wenn Sie den letzten Wegpunkt in einem der 10 Wegespeicher erreichen wollen. Navigieren Sie nacheinander zum jeweils nächsten Wegpunkt.

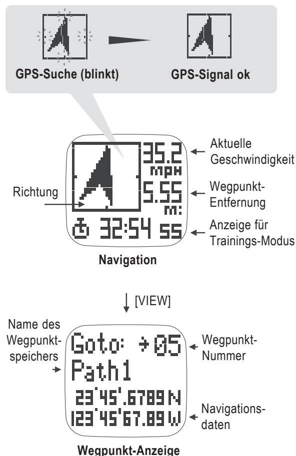
Rückwärts-Navigation

Wählen Sie diese Richtung der Navigation, wenn Sie zurück zum Ausgangspunkt und zum ersten gespeicherten Wegpunkt in einem der 10 Wegespeicher gelangen wollen. Navigieren Sie nacheinander zum jeweils vorhergehenden Wegpunkt.

Wegpunkte-Radius

Der jeweils ausgewählte Wegpunkt wird als erreicht angesehen, wenn Sie sich innerhalb eines bestimmten Radius der GPS-Position des Wegpunkts befinden. Dieser Radius ist im Bereich von 10 bis 200 m einstellbar (Grundeinstellung 30 m = 100 ft). Wählen Sie im Hauptmenü „Navigation" -> „WPRadius" und stellen Sie dort den gewünschten Radius ein.

b) Bedienung



GPS-Empfang ein-/ausschalten

Der GPS-Empfang kann eingeschaltet (bzw. ausgeschaltet) werden, wenn Sie im Navigationsmodus die Taste „VIEW" länger gedrückt halten. Im Display der Pulsuhr wird dann eine entsprechende Meldung angezeigt. Während nach dem GPS-Signal gesucht wird, blinken an den Seiten des Rechtecks um den Navigationspfeil einige Pixel.

Wechsel zur Anzeige/Auswahl der Wegpunkte

Drücken Sie kurz die Taste „VIEW".

Wegpunkt auswählen

Sofern bereits Wegpunkte gespeichert sind, können Sie diese mit den Tasten „ST./STP." und „LAP/RESET" auswählen. Unten im Display werden die Navigationsdaten für Längen- und Breitengrad angezeigt.

Richtungspfeil

Wenn das GPS-Signal empfangen und ausgewertet wurde, zeigt die Pulsuhr im Display den Richtungspfeil zum ausgewählten Wegpunkt an. Halten Sie die Pulsuhr dabei waagrecht. Wichtig ist, dass die Kompass-Kalibrierung der Pulsuhr korrekt durchgeführt wurde, da andernfalls keine vernünftige Anzeige möglich ist.

Erreichen eines Wegpunkts

Der jeweils ausgewählte Wegpunkt wird als erreicht angesehen, wenn Sie sich innerhalb eines bestimmten Radius der GPS-Position des Wegpunkts befinden (Einstellung des Radius siehe Kapitel 15. a).

Wenn im Einstellmenü der Tastenton eingeschaltet ist, gibt die Pulsuhr bei Erreichen des Wegpunkts drei Pieptöne aus.

Wenn die Vorwärts- bzw. Rückwärts-Navigation aktiviert wurde, führt Sie die Navigationsfunktion automatisch zum nächsten bzw. vorherigen Wegpunkt, bis das Ziel (letzter bzw. erster Wegpunkt des jeweils ausgewählten Wegpunktespeichers) erreicht wurde.

Wegpunkt speichern

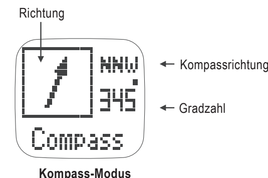
Wenn das GPS-Signal einwandfrei empfangen wird (nicht während der GPS-Suche), halten Sie die Taste „LAP/RESET" gedrückt, um die aktuelle Position als Wegpunkt zu speichern.

Training starten/anhalten bzw. Runden/Zwischenzeiten nehmen

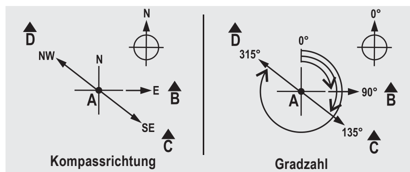
Starten bzw. stoppen Sie das Training mit kurzem Druck auf die Taste „ST./STP."; eine Runde bzw. Zwischenzeit wird durch kurzen Druck auf die Taste „LAP/RESET" gespeichert.

16. Kompass-Modus

a) Allgemein



Kompass-Modus



Richtung eines Objekts

Die Richtung eines Objekts (im Bild links unten „B“, „C“ und „D“, z.B. ein Berg) von der Position „A“ aus (Ihrem Standort) kann sowohl als Kompassrichtung (z.B. „N“ für Norden, „W“ für Westen usw.) als auch als Gradzahl angegeben werden.

Die Gradzahl ist dabei der Winkel (0°......359°), der zwischen Norden (0°) und dem Objekt liegt.

Beispiele für die Kompassrichtung:

Die Kompassrichtung von Objekt „B“ vom Punkt „A“ aus gesehen ist „West“ („W“ im Display).

Die Kompassrichtung von Objekt „C“ vom Punkt „A“ aus gesehen ist „Südost“ („SE“ im Display).

Die Kompassrichtung von Objekt „D“ vom Punkt „A“ aus gesehen ist „Nordwest“ („NW“ im Display).

Beispiele für die Gradzahl:

Die Gradzahl von Objekt „B“ vom Punkt „A“ aus gesehen ist 90°.

Die Gradzahl von Objekt „C“ vom Punkt „A“ aus gesehen ist 135°.

Die Gradzahl von Objekt „D“ vom Punkt „A“ aus gesehen ist 315°.

b) Kompass kalibrieren

☞ Halten Sie Abstand zu Metallteilen und elektrischen/elektronischen Geräten, Stromkabeln usw., da dies negativen Einfluss auf die Genauigkeit bei der Kalibrierung hat.

Halten Sie die Pulsuhr bei der Kalibrierung waagrecht.

- Wählen Sie im Hauptmenü „Einstellungen“ -> „System“ -> „Kompass“ -> „Kalibrieren“ aus und bestätigen Sie die Auswahl mit der Taste „VIEW“.
- Drehen Sie nun die Pulsuhr sehr langsam und gleichmäßig mindestens zweimal um 360° in die gleiche Richtung.

  Am Außenrand des Displays erscheinen Pixel, die mit der Zeit ein Rechteck bilden. Die Kalibrierung ist beendet, wenn das Rechteck vollständig dargestellt wird bzw. eine entsprechende Meldung im Display erscheint.

  Falls gewünscht, kann die Kalibrierung mit der Taste „VIEW“ abgebrochen werden.

c) Deklination einstellen

Je nachdem, an welchem Ort Sie sich befinden, ist u.U. eine Einstellung der magnetischen Abweichung (Deklination) erforderlich. Hierbei handelt es sich um den Winkel zwischen dem geografischen und magnetischen Nordpol. Informationen hierzu finden Sie im Internet, welcher Korrekturwert einzugeben ist.

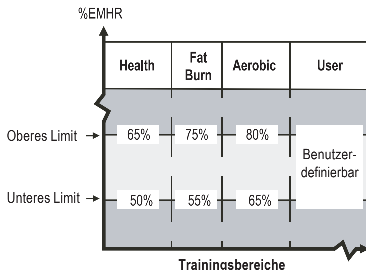
- Wählen Sie im Hauptmenü „Einstellungen“ -> „System“ -> „Kompass“ -> „Deklination“ aus.
- Für eine Schnellverstellung des angezeigten Werts halten Sie die jeweilige Taste „ST./STP.“ bzw. „LAP/RESET“ länger gedrückt.

17. Pulsraten-Monitor

Die Pulsrate wird automatisch gemessen, wenn Sie ein Training starten. Eine Messung ist natürlich nur dann möglich, wenn Sie den Brustgurt korrekt angelegt haben. Alternativ kann die Pulsraten-Messung im Hauptmenü gestartet werden. Wählen Sie dazu im Hauptmenü „Puls“ -> „Ein/aus“.

Trainingsbereiche auswählen

Die Pulsuhr verfügt über 3 vorprogrammierte Trainingsbereiche sowie über einen benutzerdefinierbaren Trainingsbereich. Für die vorprogrammierten Trainingsbereiche werden die Grenzwerte je nach eingegebenen Daten (z.B. Größe, Gewicht und Alter) automatisch berechnet. Bei dem benutzerdefinierbaren Trainingsbereich sind die Grenzwerte manuell einstellbar.



- Wählen Sie im Hauptmenü „Puls“ -> „Pulszone“ -> „Auswählen“.
- Hier können Sie nun zwischen den folgenden Trainingsbereichen wählen:
  „Gesundh“ (= „Health“)
  „Fettverb“ (= „Fat Burn“)
  „Aerobic“ (= „Aerobic“)
  „Benutzer“ (= „User“)
  Der „EMHR“ ist die maximale Pulsrate, die abhängig von den eingegebenen Daten (z.B. Größe, Gewicht und Alter) errechnet wurde.

Prozentwerte für den Trainingsbereich manuell einstellen

- Wählen Sie im Hauptmenü „Puls“ -> „Pulszone“ -> „Anpassen“.
- Wählen Sie anschließend einen der 4 Trainingsbereiche aus (Beschreibung siehe oben) und drücken Sie die Taste „VIEW“.
- Stellen Sie dann mit den Tasten „ST./STP.“ und „LAP/RESET“ zunächst die untere Grenze der Pulsrate ein. Drücken Sie die Taste „VIEW“.
- Stellen Sie mit den Tasten „ST./STP.“ und „LAP/RESET“ die obere Grenze der Pulsrate ein.
- Mit der Taste „MODE“ wird das jeweilige Menü wie gewohnt verlassen.

Pulsraten der Trainingsbereiche auf die Grundeinstellung zurücksetzen

- Wählen Sie im Hauptmenü „Puls“ -> „Pulszone“ -> „Reset“.
- Nach dem Druck auf die Taste „VIEW“ erscheint „OK!“ im Display. Alle Einstellungen für die Grenzen der Pulsraten sind wieder zurückgesetzt.

18. Sonstige Einstellungen/Anzeigen

- Die Pulsuhr muss die Hauptanzeige eines der vier Modi (Kompass-, Uhrzeit-, Trainings- oder Navigations-Modus) anzeigen. Die Pulsuhr darf sich nicht in einem Untermenü für Einstellungen befinden.
- Halten Sie die Taste „MODE" etwa 3 Sekunden lang gedrückt, bis das Hauptmenü angezeigt wird.

Mit den Tasten „ST./STP." und „LAP/RESET" können Sie den gewünschten Menüpunkt auswählen oder einen Einstellwert verändern, mit der Taste „VIEW" wird die Auswahl bzw. Einstellung bestätigt. Durch kurzen Druck auf die Taste „MODE" gelangen Sie in das vorherige Menü zurück.

Einstellung für Geschlecht, Geburtsdatum, Gewicht

- Wählen Sie im Hauptmenü „Einstellungen" -> „Benutzer" aus.
- Im Untermenü „Geschlecht" ist zwischen „Männlich" und „Weiblich" umschaltbar.
- Im Untermenü „Geburtsdatum" kann mit der Taste „VIEW" zwischen der Einstellung von Jahr, Monat und Datum gewechselt werden; die Einstellung der Werte ist wie gewohnt mit den Tasten „ST./STP." und „LAP/RESET" möglich (zur Schnellverstellung die jeweilige Taste länger gedrückt halten).
- Im Untermenü „Geschlecht" ist zwischen „Männlich" und „Weiblich" umschaltbar.

Einstellmenü für Tonsignale

- Wählen Sie im Hauptmenü „Einstellungen" -> „System" -> „Ton" aus.
- Im Untermenü „Tastentöne" lässt sich der Bestätigungston bei Tastendruck ein- oder ausschalten.
- Im Untermenü „Stundenalarm" kann der Signalton bei jeder vollen Stunde ein- oder ausgeschaltet werden.

Einstellmenü für Kontrast

- Wählen Sie im Hauptmenü „Einstellungen" -> „System" -> „Kontrast" aus.
- Mit den Tasten „ST./STP." und „LAP/RESET" können Sie den Displaykontrast in mehreren Stufen einstellen.

Einstellmenü für den Kompass

Beachten Sie dazu das Kapitel „16. Kompass-Modus" weiter vorne in dieser Bedienungsanleitung.

Einstellmenü für die Displaysprache

- Wählen Sie im Hauptmenü „Einstellungen" -> „System" -> „Sprache" aus. Beachten Sie dazu auch das Kapitel 12. a).
- Mit den Tasten „ST./STP." und „LAP/RESET" können Sie die Displaysprache auswählen.

Werkseinstellungen herstellen (Reset)

- Wählen Sie im Hauptmenü „Einstellungen“ -> „System“ -> „SystemReset“ aus.
- Nach der Bestätigung mit der Taste „VIEW“ wird die Pulsuhr auf die Werkseinstellungen zurückgesetzt, alle bisher vorgenommenen Einstellungen werden zurückgesetzt/gelöscht.

Anzeige des Akkuzustands (bzw. die Betriebsdauer mit GPS)

Wenn im Display die Anzeige der Uhrzeit sichtbar ist, drücken Sie kurz die Taste „VIEW“. Im Display wird ein Akkusymbol angezeigt, außerdem die Betriebsdauer bei aktiviertem GPS. Dabei handelt es sich nur um einen errechneten Wert, der je nach Verwendung der Pulsuhr (z.B. Hintergrundbeleuchtung) von der tatsächlich möglichen Betriebsdauer abweichen kann.

Maßeinheiten umschalten

Beachten Sie das Kapitel 12. c).

Belegten Speicher anzeigen

Um zu prüfen, wieviel Speicher von den Messdaten belegt wird, wählen Sie im Hauptmenü „Speicher“ aus und drücken Sie die Taste „VIEW“. Im Display wird nun angezeigt, wieviel Prozent vom verfügbaren Speicher belegt ist.

Wenn dieser Wert mehr als 80% anzeigt, sollten Sie die Daten auf den PC übertragen. Andernfalls steht möglicherweise nicht genug Speicher für ein neues Training (bzw. für den Navigationsmodus) zur Verfügung.

19. Stromspar-Modus



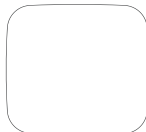
Uhrzeit-Modus

[LAP/RESET]
> 5 s





[LAP/RESET]
> 5 s



Stromspar-Modus

Die Pulsuhr verfügt über einen Stromspar-Modus, der bei Bedarf aktiviert werden kann.



Auch wenn Sie die Pulsuhr das erste Mal in Betrieb nehmen, befindet sie sich normalerweise in diesem Stromspar-Modus.

Stromspar-Modus aktivieren

- Versetzen Sie die Pulsuhr in den Uhrzeit-Modus.
- Halten Sie die Taste „LAP/RESET“ länger als 5 Sekunden gedrückt, bis die Displayanzeige erlischt. Die Pulsuhr befindet sich nun im Stromspar-Modus.

Stromspar-Modus beenden

- Wenn keine Displayanzeige sichtbar ist, so halten Sie die Taste „LAP/RESET“ länger als 5 Sekunden gedrückt. Anschließend sollte die Displayanzeige wieder erscheinen.
- Falls die Displayanzeige nach den 5 Sekunden nicht erscheint, ist der in der Pulsuhr integrierte Akku leer. Laden Sie diesen wie in Kapitel 9 beschrieben auf.

20. PC-Software

- Legen Sie die mitgelieferte CD in das entsprechende Laufwerk Ihres Computers ein.
- Wenn die Setup-Software nicht automatisch startet, so rufen Sie den Dateimanager von Windows auf und lassen Sie sich den Inhalt der CD anzeigen.
  Starten Sie dann das Installationsprogramm manuell.
- Folgen Sie allen Anweisungen der Software bzw. Windows.
- Verbinden Sie die Pulsuhr über das mitgelieferte Spezialkabel mit einem freien USB-Port Ihres Computers. Windows erkennt neue Hardware und schließt die Treiberinstallation ab.
  Evtl. ist nun noch ein Neustart von Windows erforderlich, bevor die Datenübertragung bzw. die Software einwandfrei funktioniert.

☞ Beachten Sie für die Bedienung der Software das beiliegende englischsprachige Handbuch. bzw. die Informationen in der Software selbst.

21. Beseitigung von Störungen

Pulssignal vom Brustgurt wird nicht erkannt

- Prüfen Sie die Batterie im Brustgurt und tauschen Sie sie ggf. aus.
- Die beiden Kontaktflächen des Brustgurts müssen auf der Höhe des Herzens auf der bloßen Haut aufliegen. Zwischen den Kontaktflächen und der Haut darf keine Kleidung liegen.
- Reinigen Sie die Kontaktflächen und Ihre Haut. Verwenden Sie ein paar Tropfen Wasser oder Kontaktgel, um einen besseren Kontakt herzustellen (keine Hautcreme o.ä. verwenden, dies verhindert einen guten Kontakt!).
- Betreiben Sie den Brustgurt nicht neben anderen baugleichen oder ähnlichen Produkten. Die Nähe zu anderen Geräten mit 2.4GHz-Funkübertragung (Fahrradcomputer, Mobiltelefone/Bluetooth/WLAN, usw.) kann zu Störungen führen.

Kein GPS-Empfang

- Zum Empfang des GPS-Signals ist freie Sicht zum Himmel erforderlich. In Gebäuden funktioniert GPS nicht; in Wäldern sollten Sie sich in einer Lichtung befinden.
- Nach dem Einschalten des GPS-Empfangs benötigt die Pulsuhr einige Zeit, bis die GPS-Satelliten gefunden und eine Position errechnet wird. Während dieser Zeit sollten Sie nicht laufen oder gehen, da der Empfangsversuch zu lange dauert oder fehlschlägt (die Positionsveränderung beim Gehen oder Laufen wertet die Pulsuhr als falsche GPS-Daten).

22. Wartung und Reinigung

Eine Wartung oder Reparatur ist nur durch eine Fachkraft oder Fachwerkstatt zulässig. Es sind keinerlei für Sie zu wartende Bestandteile im Inneren der Bestandteile des Produkts, öffnen Sie es deshalb niemals (bis auf den in Kapitel 21 und 22 beschriebenen Batteriewechsel).

Zur Reinigung genügt ein trockenes, weiches und sauberes Tuch. Für stärkere Verschmutzungen des Brustgurts kann das Tuch leicht mit Wasser und einem milden Reinigungsmittel angefeuchtet werden



Tauchen Sie die Pulsuhr nicht in oder unter Wasser, dadurch dringt Wasser ein, Verlust von Gewährleistung/Garantie!

Drücken Sie nicht zu stark auf das Display der Pulsuhr, dadurch sind Kratzspuren möglich.

Verwenden Sie auf keinen Fall aggressive Reinigungsmittel, Reinigungsalkohol oder andere chemische Lösungen, dadurch wird das Gehäuse angegriffen (Verfärbungen). Außerdem besteht später bei Hautkontakt die Möglichkeit von Hautirritationen o.ä.!

23. Konformitätserklärung (DOC)

Hiermit erklären wir, Conrad Electronic, Klaus-Conrad-Straße 1, D-92240 Hirschau, dass sich dieses Produkt in Übereinstimmung mit den grundlegenden Anforderungen und den anderen relevanten Vorschriften der Richtlinie 1999/5/EG befindet.



Die Konformitätserklärung zu diesem Produkt finden Sie unter www.conrad.com.

24. Entsorgung

a) Produkt



Elektronische Geräte sind Wertstoffe und dürfen nicht in den Hausmüll! Entsorgen Sie das Produkt am Ende seiner Lebensdauer gemäß den geltenden gesetzlichen Bestimmungen.



Entnehmen Sie die im Brustgurt eingelegte Batterie und entsorgen Sie diese getrennt vom Produkt.

b) Batterien und Akkus

Als Endverbraucher sind Sie gesetzlich (Batterieverordnung) zur Rückgabe aller gebrauchten Batterien und Akkus verpflichtet; eine Entsorgung über den Hausmüll ist untersagt!



Schadstoffhaltige Batterien/Akkus sind mit nebenstehendem Symbol gekennzeichnet, das auf das Verbot der Entsorgung über den Hausmüll hinweist. Die Bezeichnungen für das ausschlaggebende Schwermetall sind: Cd = Cadmium, Hg = Quecksilber, Pb = Blei.

Ihre verbrauchten Batterien/Akkus können Sie unentgeltlich bei den Sammelstellen Ihrer Gemeinde, unseren Filialen oder überall dort abgeben, wo Batterien/Akkus verkauft werden!

Sie erfüllen damit die gesetzlichen Verpflichtungen und leisten Ihren Beitrag zum Umweltschutz!

25. Technische Daten

a) Pulsuhr

Stromversorgung	integrierter Akku, Aufladen über USB
Betriebsdauer	ohne GPS/Beleuchtung: max. 1 Jahr mit GPS: ca. 8,5 h
Bauart	Wasserdicht bis 30 m (nicht geeignet zum Tauchen)
Abmessungen	ca. 46 x 71 x 16 mm (B x L x H)
Gewicht	ca. 55 g

b) Brustgurt

Sende-Frequenz	2,4 GHz
Sende-Reichweite	max. 3 m
Stromversorgung	1x Batterie vom Typ „CR2032“

(D) Impressum

Diese Bedienungsanleitung ist eine Publikation der Conrad Electronic SE, Klaus-Conrad-Str. 1, D-92240 Hirschau (www.conrad.com).

Diese Bedienungsanleitung entspricht dem technischen Stand bei Drucklegung. Änderung in Technik und Ausstattung vorbehalten.